

LISTA DE COMPROBACIÓN

SOBRE LOS PRINCIPALES RIESGOS DE CAÍDAS EN EL HOGAR

1. SUELOS

Compruebe el estado del suelo en cada una de las estancias

1.1. Cuando usted camina por un cuarto, ¿tiene que caminar alrededor de muebles que dificultan el paso?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Cambie los muebles de sitio de manera que no tenga obstáculos en su camino.**

1.2. ¿Tiene usted alfombras en el suelo?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Quite las alfombras y los felpudos o fije bien las alfombras al suelo con una superficie antideslizante, y evite felpudos gastados, deslizantes o de mucho pelo.**

1.3. ¿Hay periódicos, revistas, libros, zapatos, cajas, mantas, toallas u otros objetos en el suelo?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Recoja las cosas que se encuentran en el suelo. Siempre mantenga el suelo libre de objetos.**

1.4. ¿Tiene usted que caminar sobre cables, o alrededor de los mismos (como por ejemplo, cables de lámparas, cables alargadores o cables de teléfono)?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Enrolle o fije bien con cinta los cables al lado de la pared para que no tropiece con ellos.**

1.5. ¿Se encuentra el suelo excesivamente abrillantado y resbaladizo?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Recomiende uso de abrillantadores que no sean resbaladizos o no usarlos.**

2. ILUMINACIÓN

Compruebe la iluminación dentro de la casa

2.1. ¿Hay suficiente iluminación en toda la casa tanto de día como de noche?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Es importante aprovechar la luz natural. Tenga una buena iluminación eléctrica y evite las luces demasiado directas o deslumbrantes.**

2.2. ¿Hay interruptores accesibles en todas las habitaciones de la casa?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Es aconsejable que se pongan interruptores a la entrada de las habitaciones y en sitios al alcance de la mano.**

3. COCINA

Compruebe la cocina y el área donde coma.

3.1. ¿Están las cosas que se utilizan a menudo en estantes o armarios altos?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Mueva los artículos de los estantes más abajo. Mantenga las cosas que utiliza a menudo en los estantes bajos (como a la altura de la cintura).**

3.2. ¿Suele mojarse la superficie del suelo alrededor del fregadero al lavar los platos?

- ☐ No.
- ☐ Sí. **Seque bien el suelo al terminar de fregar los platos.**

4. DORMITORIOS

Compruebe todos los dormitorios

4.1. ¿Es difícil llegar al interruptor de la luz que se encuentra cerca de la cama?

- ☐ No.
- ☐ Sí. Ponga una lámpara cerca de la cama adonde pueda llegar fácilmente para no tener que levantarse en la oscuridad.

4.2. ¿Tiene los elementos necesarios, como vaso de agua, gafas, bastón, orinal, al alcance de la mano desde la cama?

- ☐ No.
- ☐ Sí. Ponga lo que necesite durante la noche al alcance de la mano desde la cama.

5. PASILLOS

Compruebe los pasillos desde el dormitorio hasta el cuarto de baño

5.1. ¿Se encuentra oscuro el pasillo que va desde la cama al baño?

- ☐ No.
- ☐ Sí. Ponga una luz para la noche de manera que pueda ver siempre por dónde camina si tiene que ir al cuarto de baño.

5.2. ¿Se encuentran oscuros el resto de pasillos de la vivienda?

- ☐ No hay más pasillos.
- ☐ No.
- ☐ Sí. Encienda la luz de manera que pueda ver por dónde camina cuando utilice los pasillos. Ponga una luz si el pasillo no la tiene.

6. CUARTO DE BAÑO

Compruebe todos sus cuartos de baño

6.1. ¿Está resbaladizo el suelo de la bañera o la ducha?

- ☐ No.
- ☐ Sí. Coloque una alfombrilla antideslizante en el suelo de la bañera o la ducha.

6.2. ¿Dispone de agarradera adecuada para entrar o salir de la bañera o la ducha o para cuando se levanta del inodoro o del bidet?

- ☐ No.
- ☐ Sí. Instale agarraderas en la bañera o la ducha y al lado del inodoro y bidet. No se deben utilizar como asideros los toalleros ni los grifos.

7. CALZADO Y ROPA

7.1. ¿Utiliza en la casa calzado cerrado que sujete bien el pie y que tenga suela antideslizante?

- ☐ No.
- ☐ Sí. Evite utilizar zapatillas de chancla y andar descalzo/a. Es recomendable utilizar zapatillas cerradas que sujeten el tobillo y tengan suela de goma antideslizante.

7.2. ¿Utiliza en la casa pantalones, pijamas o vestidos largos que puedan arrastrar por el suelo?

- ☐ No.
- ☐ Sí. Tenga cuidado con las prendas de vestir demasiado largas, que puedan arrastrar, porque puede pisárselas. Es recomendable utilizar prendas de vestir que no arrastren por el suelo.

8. ANIMALES DOMÉSTICOS

8.1. ¿Tiene en casa animales sueltos como perros, gatos, etc.?

- ☐ No.
- ☐ Sí. Asegúrese de que no estén sueltos alrededor de usted cuando camine por la casa.